令和３年４月　小学校　基本献立　献立表

献立指導計画（月目標）　入学進級を祝い、楽しい食事にしよう

No.	献立名	使用する食品名						栄養価
		（赤）おもに体をつくるもの		（緑）おもに体の調子を整えるもの		（黄）おもにエネルギーのもとになるもの		小学校（中）
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー（kcal）
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質（g）
1	自由献立							
2	米粉パン 牛乳 さけの風味焼き スパゲティソテー 乳酸菌飲料	さけ ベーコン	牛乳 乳酸菌飲料	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	レモン果汁 たまねぎ・キャベツ	米粉パン スパゲティ	サラダ油	657 31.5
3	ごはん 牛乳 含め煮 おひたし	若どり がんもどき 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう 干ししいたけ キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	620 23.1
4	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ひじきの五目あえ	ちくわ・卵	牛乳 青のり粉 ちりめんじゃこ 干ひじき	にんじん・こまつな	もやし	精白米 小麦粉・でん粉 上白糖	油 ごま油 ローストアーモンド	618 22.5
5	米粉パン 牛乳 りんごジャム 白身魚のマヨネーズ焼き ベーコンスープ	シルバー ベーコン	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	米粉パン りんごジャム じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	678 29.3
6	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁	豚肉 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	ピーマン にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが だいこん	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	624 25.3
7	米粉パン 牛乳 なすとペンネのケチャップ煮 ビーンズサラダ	若どり ミックス豆	牛乳	にんじん・トマト さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・なす マッシュルーム・にんにく キャベツ・きゅうり	米粉パン マカロニ・じゃがいも 黒砂糖 上白糖	サラダ油	626 25.1
8	麦ごはん 牛乳 ふりかけ（胚芽） さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	さわら・白みそ 豆腐	牛乳 生わかめ	さんしょう にんじん さやえんどう	たまねぎ・たけのこ えのきたけ	精白米・麦 胚芽ふりかけ 上白糖 じゃがいも	サラダ油	626 26.6
9	カレーライス 牛乳 あまなつかんサラダ	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・きゅうり あまなつかん	精白米 じゃがいも 上白糖	カレールウ サラダ油	648 19.4
10	五目うどん 牛乳 お好み豆	若どり・かまぼこ いり黒大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ ごぼう・しめじ	うどん さつまいも・上白糖	ごま油 油	626 22.3
11	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 切り干し大根のあえもの	豚肉 押し豆腐・赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ 干ししいたけ にんにく・しょうが きゅうり・もやし 切干しだいこん	精白米 黒砂糖・でん粉 上白糖	ごま油	626 26.9
12	黒糖パン 牛乳 あじのムニエル ひよこ豆のスープ	あじ ひよこ豆	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	黒糖パン 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	643 29.8
13	赤飯 牛乳 ごま塩 えびのこはく揚げ 春野菜の煮物 くだもの（いちご）	むきえび 牛肉・かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ・たけのこ ごぼう いちご	赤飯 でん粉・小麦粉 じゃがいも・上白糖	ごま塩 油 サラダ油	643 24.9
14	ごはん 牛乳 若どりの甘から炒め わかめのみそ汁	若どり 油あげ・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 生わかめ	さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう・しょうが たまねぎ・根深ねぎ	精白米 黒砂糖 じゃがいも	いりごま・サラダ油	631 23.4
15	チャーシューめん 牛乳 フルーツ蒸しまん	焼豚 豆乳	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ にんにく・しょうが クリスタルアップル 干しぶどう・ドライパイン	中華めん ホットケーキ粉 米粉	ごま油	667 23.9
16	麦ごはん 牛乳 さわらのから揚げ 沢煮椀	さわら 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・みつば	しょうが たけのこ・ごぼう たまねぎ・干ししいたけ	精白米・麦 でん粉	油 ごま油	654 25.7
17	ごはん 牛乳 いりどうふ ゆかりあえ くだもの（美生柑）	若どり 絞り豆腐・高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ 干ししいたけ キャベツ・ゆかり 美生柑	精白米 じゃがいも・上白糖	ごま油	617 23.4
18	米粉パン 牛乳 さけフライ もち麦のスープ	さけ・卵	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	米粉パン 小麦粉・パン粉 もち麦・じゃがいも	油 サラダ油	628 28.3